



わくわくだより

～みんな笑顔で楽しい子育て～

令和7年度12月
鎌倉市保育課

**鎌倉市立保育園は、
『広げよう子育ての輪・見つめよう地域のこども』
を目指して、地域子育て支援活動を行っています。**

鎌倉市の公立保育園は、保育園の役割のひとつとして「地域子育て支援」を行っています。その中で、「わくわく広場」（出張保育）を年に4回、4つの地域で開催しています（6月大船地域、9月深沢地域、11月岡本地域、1月鎌倉地域）。

「わくわく広場」では、保育士と一緒に親子あそびを楽しんでいます。また、栄養士・看護師・保健師・保育課職員が参加しており、育児相談も行っていますのでぜひご参加ください。「わくわくだより」を通じて、公立保育園では地域の子育てをサポートしながら、これからも子育ての輪を広げていきたいと思ひます。

★第1回目 6月12日(木) 場所：放課後かまくらっこおおふな

* 6組の親子が参加し、
手あそび、パネルシアター、ふれあいあそび、お花紙あそびなどを楽しみました。

パネルシアター



ふれあいあそび



お花紙あそび



手あそび



「どうしたらいいのか…」「誰も相談する人がいないな…」「ネットには情報がいっぱいあるけど…」
もっと相談したい！聞いて欲しい！そんなときは…

- ・公立保育園では電話で育児相談を受け付けています。※9時～17時(土祝休日除く)
- ・「わくわく広場」では、栄養士・看護師・保健師・保育士に相談できます。
- ・「各園広場」でも保育士に相談ができます。

鎌倉市から LINE で子育て情報を発信しています。

LINE 登録すると…・わくわく広場の日程

・各園の広場の日程をお知らせします。

ぜひ、お友達登録してくださいね！

アカウント名：鎌倉市 ID：kamakuracity





食べるって楽しいね！

子どもたちにとって、食べることは生きること。
食事を通して心も身体も育っていきます。
ここでは保育園で大切にしていることや、楽しく食べるためのちょっとした工夫、保育士おすすめのメニューなどを紹介します。

おいしい～！



**食べたい気持ちをふくらまそう！
～イヤイヤはこんな工夫で乗り切ろう～**

自分で食べたい！

☆まずは手づかみを十分させてあげましょう。
ちょっとゆとりがある時は…こぼしたり、時間がかかったりすることを見守っていると食べたい気持ちが膨らむよ！

☆おなかはずいてるかな？

散歩や外遊びでたくさん身体を動かそう！



☆おうちピクニック！

たまには気分を変えて床やベランダにシートを敷いてピクニック気分で食べてみては？お弁当箱に入っているとワクワクするね！



☆おままごとで食べるの大好き！

おままごと遊びを通して食べることへの興味を広げるのもいいですね。



みんなで一緒に食べるとおいしいね！

☆“〇〇”と一緒にあ～ん！

お子さんの好きなもの（車、ぬいぐるみなど）をそばに置いて、「みててね～」 「一緒に食べよう」 など、話しかけたり食べさせたりするのも楽しい気持ちになりますね。

きょうりゅうさんみててね～

大きな口の動物や好きなキャラクターになりきると、パクパク楽しく食べられるよ！



保育園ではお友達と一緒にの“あーん”が嬉しいよ！

☆お手伝いで一緒に作ってみよう！

お手伝いで一緒に作ってみると食べる気持ちがふくらみます。調味料を混ぜるだけでも立派なお手伝いですね。



苦手な野菜はこんな工夫で・・・

☆どっちにする？

苦手なものや初めてのものは小さくして「どっちを食べる？」と選んでもらうのも効果的。「パパは大きいから大きいのを食べるね」なんてやりとりもいいですね。



☆トマトはトントントン♪

野菜の歌や絵本を楽しむと、野菜を身近に感じられるよ！



☆これなら食べられる！

海苔和えは保育園の人気メニュー！
ほうれん草でもいんげんでも、喜んで食べています。



☆自分で育てた野菜だよ！

苦手な野菜も好きになるかも…？



☆いい音するかな？

キュウリなどは大人が食べてみて、「いい音がするよ！」とびっくりした顔をしてみせると、どれどれ？と興味をもって食べられることも…！



☆すこし食べられたよ！

苦手な物をほんの少しでもなめたり口にできたりしたら、拍手～！

保育園のおすすめメニューを二つ紹介します



『 豚肉のかりん揚げ 』

【材料】（幼児4人分）

- ・豚もも肉 200g
 - ・しょうが 30g
 - ・しょうゆ 10g（小さじ2）
 - ・片栗粉 25g（大さじ3）
 - ・ケチャップ 40g（大さじ2と1/2）
 - ・砂糖 2.5g（小さじ1）
 - ・揚げ油 適量
- ※（ ）の量は目安です。

【作り方】

1. 揚げ油を用意する。（温度目安：180℃）
2. しょうがは皮をむき、すりおろす。
3. しょうがとしょうゆを合わせ、豚もも肉を30分程度漬け、下味を付ける。
4. 3に片栗粉を薄くまぶす。
5. 4を油で揚げる。
6. 鍋にケチャップと砂糖を入れ、ひと煮立ちさせる。
7. 6に5を入れ、全体にたれをからめたら完成。



『 筑前煮 』

【材料】（幼児4人分）

- ・油 8g 小さじ2
- ・鶏もも肉 120g 1/2枚
- ・にんじん 80g 中1/2本
- ・ごぼう 80g 小1/2本
- ・焼きちくわ 50g 2/3本
- ・板こんにゃく 80g 1/2丁
- ・水 100cc 1/2カップ
- ・しょうゆ 10g 小さじ2
- ・砂糖 3g 小さじ1
- ・みりん 3g 小さじ1/2
- ・さやいんげん 30g 5～6本

【作り方】

1. 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
2. ちくわは薄切り、にんじんは乱切りにする。
3. ごぼうは乱切りにして、下茹でする。
4. こんにゃくを食べやすい大きさにちぎって下茹でする。
5. さやいんげんを色よく茹でる。
6. 鍋に油を熱し、1～4を炒めてから水を入れて煮る。
7. 途中でAの調味料を加えて、ゆっくり煮る。
8. 野菜に味がしみたら、5のさやいんげんを加えて火を止める。

おいしいね～！とモグモグしているうちに、噛む力も自然にアップ！

保育園では、大好きなお友達や保育士と一緒に”食べること”を楽しむ気持ちを大切にしています。忙しい毎日でも一緒に食卓を囲んで「おいしいね」と笑いあう時間を大切にしたいですね。
食事のひとときが子どもたちの心と身体を大きく育てる栄養になりますように…



★各園広場について

鎌倉市立保育園では、月に1回程度保育園のお友だちと一緒に遊ぶ「〇〇広場」、行事の開放、子育て情報の提供などを実施しています。

行事の開放 (お月見会)



* 保育園の行事を体験していただきます。

由比ガ浜保育園
TEL 61 - 0880
おひさま広場

健康相談



* お子さんの健康や身体のことを、相談できます。

深沢保育園
TEL 48 - 0200
ともだち広場



大船保育園
TEL 44 - 6291
スマイル広場

栄養相談



* 保育園の離乳食を試食してみませんか？

岡本保育園
TEL 45 - 2212
なかよし広場



ちょっぴりわくわくする 保育園の行事食

★季節ごとに行事にちなんだメニューを楽しんでいます♪



5月 こどもの日
～ちまき風おにぎり～



2月 節分
～鬼っ子麻婆豆腐丼～



3月 ひな祭り
～ちらし寿司～



7月 七夕会
～七夕そば～



12月 クリスマス会
～クリスマスケーキ～



1月 お正月
～松風焼き・紅白なます～

★食を通して、行事や季節の移り変わりを感じられるといいですね！